

# ほけんぞよい 10月

横瀬小学校 R6/10/3

ようやく秋の気配を感じられる季節になりましたね。とはいっても、今年は10月に入ってもなかなか気温が下がらず、体調を崩す人が増えつつあります。しばらくは暑い日が続くよなので、服装を工夫しながら元気に過ごしていきましょう。



遠くを見るときと近くを見るとき  
目の中のようす



近くを見るとき

毛様体の筋肉が緊張して力が入っている状態のため、長い時間近くを見続けると目がつかれ、視力も低下します。

遠くを見るとき

毛様体の筋肉がゆるんでリラックスしているので、目がつかれません。

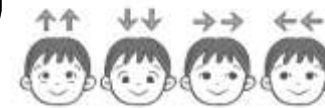
## 目が疲れたときは

近くのものを見るとき、目の筋肉に力を入れてピントを調整しています。その状態が長く続くと目が疲れてしまいます。でも目の疲れを和らげる方法があります。



目を温める

ホットタオルなどを目にあてましょう。



目を動かす

上下左右に目を動かしましょう。近くと遠くを交互に見てもOK。



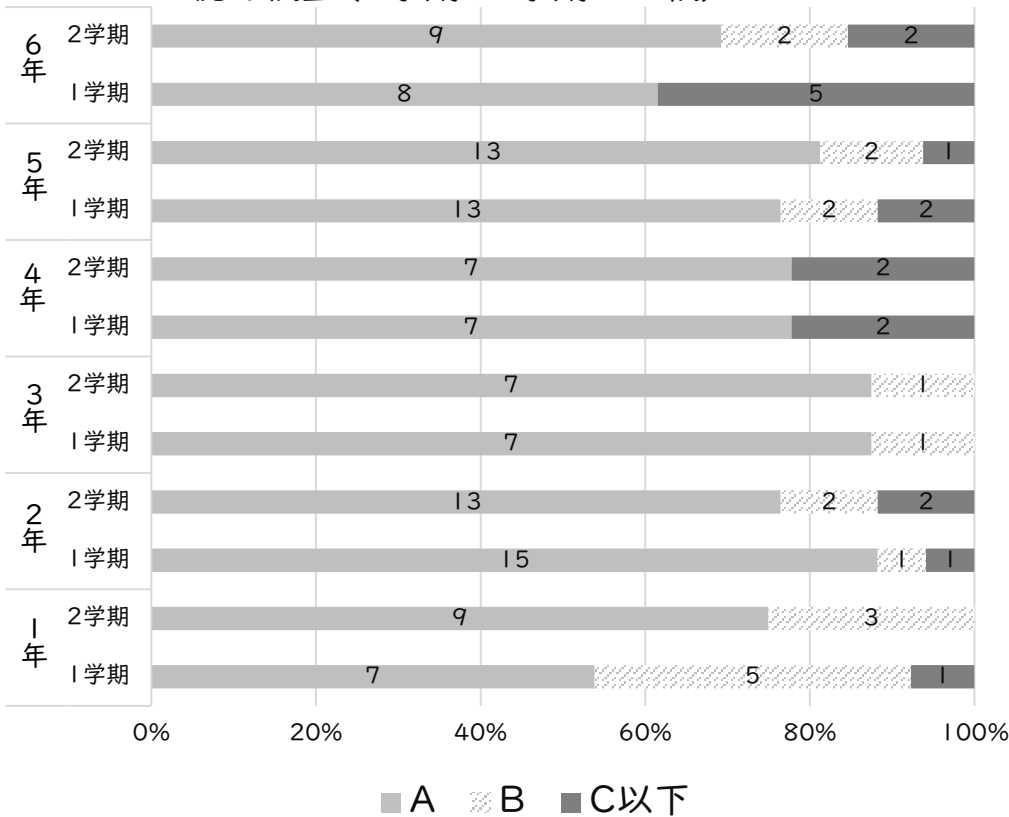
遠くを見る

窓の外など遠くを見ましょう。特に山や木など緑を見るのがオススメです。

目の休けい  
20-20-20  
のルール

メディア（スマホやテレビ）、読書などを長時間していると目が疲れやすくなります。20分ごとに20秒間、20フィート（6メートル）以上離れた所を見るようにしましょう。20分がむずかしいときは60分でもよいので、一度近くのものから目をはなして、目の筋肉を休ませよう。無理をすると、筋肉がけいれんしたり、近視が進むこともあります。

視力検査（1学期と2学期の比較）



## 視力低下のサイン

これやっていますか？

- ✓ 近くで見る
- ✓ 顎を上げて見る
- ✓ 目を細めて見る
- ✓ 片眼を閉じて見る



もししていたらお子さんの視力が落ちていかもしれません。眼科を受診してメガネやコンタクトレンズの使用を検討してください。